பிரசவத்திற்காக வைத்தியசாலை செல்வதற்கு முன்னர் கர்ப்பிணித்தாய் வீட்டில் செய்யவேண்டிய ஆயத்தங்கள்

குழந்தை பெற்று எடுக்கப்போகும் நீங்கள் உங்களிற்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் பல ஆயத்தங்களை பிரசவகாலம் நெருங்கும்போது செய்யவேண்டி இருக்கும். இந்த ஆயத்தங்கள் எவ்வளவு முக்கியமானவை என்பதை பின்வரும் குறிப்புகளை படிக்கும்போது நீங்களே அறிந்து கொள்வீர்கள். அத்துடன் ஓரளவிற்கு பிரசவத்தின் ஆரம்ப அறிகுறிகளையும் நீங்கள் தெரிந்து வைத்திருத்தல் அவசியம்.

இந்த ஆயத்தங்களை நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை எதிர்பார்க்கும் திகதிக்கு மூன்று மாதங்களுக்கு முன்னதாக (அதாவது கர்ப்பம் தரித்து 28 கிழமை) செய்தல் அவசியம்.

இத்தகைய ஆயத்தங்கள் ஏன் முக்கியமானவை?

- பிரசவத்தின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் முன்னறிவிப்பின்றி எந்நேரமும் வரலாம்.
- பிரசவ அறிகுறிகள் ஆரம்பித்ததும் எல்லா ஆயத்தங்களையும் உங்களால் செய்ய முடியாதிருக்கலாம்.

  உதாரணமாக:அவசரத்தில் முக்கிய சில பொருள்கள் விடுபடலாம்.
  உடனடியாக உதவியர்ட்கள் கிடைக்காதிருக்கலாம்.

1 **பிரசவத்தின் ஆரம்ப அறிகுறிகள்**

- **பிரசவ வேதனை** : முதலில் நாரி உளைவும் அத்துடன் அடி வயிற்றில் நோவும் உண்டாகும். நோ தொடர்ச்சியாக இல்லாமல் விட்டு விட்டு இருக்கும். நேரம் செல்ல நோவின் தாக்கம் அதிகரிக்கும்.
- **இரத்தம் கலந்த கசிவு** : பிறப்பு உறுப்பினூடாக இரத்தம் கலந்த சளி போன்ற திரவம் வெளியேறும்.
- **பன்னீர்குடம் உடைதல்**: பிறப்பு உறுப்பினூடாக நீர் போன்ற திரவம் சிந்தத் தொடங்கும்.

இம் மூன்று அறிகுறிகளில் ஏதாவது ஒன்று ஆரம்பித்த உடனேயே வைத்தியசாலை செல்ல ஆயத்தமாக வேண்டும். பிரசவம் எதிர்பார்க்கும் திகதி தெரிந்தால் இவ் அறிகுறிகள் இல்லாதபோதும் வைத்தியசாலைக்குச் செல்லுதல் வேண்டும்.

மேலும் குழந்தையின் அசைவு குறிப்பிட்ட 12 மணித்தியாலங்களில் 8-10 தடவைக்கு கூடினாலும் குறைந்தாலும் உடனடியாக வைத்தியசாலை செல்ல வேண்டும்.

2 வைத்தியசாலை தெரிவு

உங்கள் பிரசவத்திற்கு ஏற்ற வைத்தியசாலைத் தெரிவில் உங்கள் கர்ப்பவதிகளின் சிகிச்சை நிலைய வைத்தியரையோ குடும்ப வைத்தியரையோ கலந்து ஆலோசியுங்கள். அவர்கள் பின்வரும் விடயங்களை வைத்தே உங்களுக்கு அறிவுரை தருவார்.

- நீங்கள் சென்ற கர்ப்பவதிகளின் சிகிச்சை நிலையம் பிரசவ வசதிகள் உள்ள வைத்தியசாலை எனின் அங்கேயே உங்கள் பிரசவத்தை வைத்துக் கொள்ளலாம்.
- தேர்ந்தெடுக்கும் வைத்தியசாலை வீட்டிற்கு அண்மையில் இருப்பது நன்மையானது.
- முதல் பிரசவமாக இருப்பின் அல்லது குடும்ப வைத்தியர் உங்களிற்கு பிரசவத்தின் போது ஏதாவது பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம் என எச்சரித்திருப்பின் அல்லது முன்னைய பிரசவங்களில் ஏதாவது பிரச்சினைகள் இருந்திருப்பின் பல்வேறு வசதிகள் கொண்ட பெரிய வைத்தியசாலைக்கு செல்வது அவசியம்.

விசேட கவனம் தேவைப்படும் கர்ப்பவதிகள்

o முதலாவது கர்ப்பம்	o 5 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கர்ப்பம்
o 18 வயதுக்கு குறைவு அல்லது 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட தாய்	o 38kg குறைவு அல்லது 70kg மேற்பட்ட தாய்
o பிள்ளைகளுக்கு இடையிலான இடைவெளி 6 மாதங்களுக்கு குறைவாகவும் 5 வருடங்களுக்கு கூடுதலாகவும் இருத்தல்.	o நாள் பிந்திய கர்ப்பம்
o பொதுவான காரணிகள்/நோய்கள் - சலரோகம், காசநோய், மலேரியா - இருதய, சுவாசப்பை, ஈரல் நோய்கள் - உயர் குருதியமுக்கம் - பாலியல் நோய்கள் - கடுமையான அஸ்மா - வலிப்பு - மன நோய் - தைரொயிட் சுரப்புக் குறைபாடு - சிறுநீரக நோய்கள்	o முன்னைய/தற்போதைய கர்ப்பச் சிக்கல்கள் - முன்னைய பிள்ளையின் பிறப்பு நிறை குறைவு (2kg குறைவு) - முழு வளர்ச்சி அடையாத குழந்தை பிறப்பு - கருசிதைவு/சாப்பேறு - நீண்ட நேர பிரசவ சிக்கல் - பிரசவத்தின் முன் பிறப்பு உறுப்பில் இருந்து இரத்தப் பெருக்கு - முன்னைய சத்திர சிகிச்சை பிரசவம் - இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைக் கர்ப்பம் - கர்ப்கால உயர் குருதியமுக்கம் - ஆயுத உதவியுடனான பிரசவம் - தலை திரும்பாத நிலை (Breech) - எக்லம்சியா

குறிப்பு: ***நீங்கள் கர்ப்பவதிகள் சிகிச்சை நிலையம் சென்றிருப்பின் அங்கு எழுதப்படும் குறிப்புகள் கொண்ட கொப்பி அல்லது அட்டையை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல மறவாதீர்கள்.***

அத்துடன் நீங்கள் வேறு ஏதாவது நோய்களிற்கு சிகிச்சை பெற்றிருப்பின் அவற்றிற்கான சகல நோய் குறிப்பேடுகளையும் வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.

3 பிரயாண வசதி

- பிரசவ அறிகுறிகள் ஆரம்பமாவதற்கு முன்பே பிரயாண ஒழுங்குகளைத் திட்டமிடுங்கள். அறிகுறிகள் தென்பட்டவுடன் அவை உங்களிற்குக் கிடைக்கக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

  உதாரணமாக வாடகைக் கார் எனில் முன்கூட்டியே சொல்லி வைத்தல் /அயலவரிடம் (வாகன வசதி இருப்பின்) சொல்லி வைத்தல்.

- தேர்ந்தெடுக்கும் வைத்தியசாலை கர்ப்பவதியின் வீட்டிலிருந்து அதிக தூரத்தில் இருப்பின் பிரசவ அறிகுறிகள் ஆரம்பமாவதற்கு முன்பே வைத்தியசாலைக்கு அண்மையில் தங்கி இருப்பது விரும்பத்தக்கது.

4 வீட்டுப் பொறுப்பு

வீட்டு வேலைகளுக்கு நீங்கள் பொறுப்பாக இருந்தால் பிரசவ காலத்திலும், பிரசவ காலத்தின் பின்னர் நீங்கள் வீடு திரும்பியவுடன் உங்களால் வீட்டு வேலைகளை தனித்து செய்ய இயலும்வரையும் உங்கள் பொறுப்பை ஏற்று நடத்தும் ஒருவரை நீங்கள் தெரிவு செய்தல் அவசியம். உதாரணமாக ஏற்கனவே குழந்தைகள் இருப்பின் அவர்களின் உணவு மற்றும் தேவைகளைக் கவனிக்கவும், உங்கள் வீட்டிலுள்ள பிராணிகளைக் கவனிக்கவும் (*ஆடு, மாடு, கோழி*) வீட்டைப் பராமரிக்கவும் ஒழுங்குகள் செய்தலும் அவசியம். அவர் கணவராக, தாயாக, மாமியாராக, சகோதரியாக, நண்பராக அல்லது உதவியாளராகவோ இருக்கலாம்.

குறிப்பு:பிரசவ காலத்தின் பின்னர் உங்கள் நாளாந்த கடமைகளில் இயலுமானவரை உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளல் சிறந்தது.

5 குழந்தை பிறந்த பின் உங்களுக்கும் குழந்தைக்குமான இடம்

உங்களுக்கும் குழந்தைக்குமான இடத்தை முன்கூட்டியே ஒழுங்கு பண்ணல் வேண்டும். உங்கள் வீட்டின் வசதிக்கேற்ப தெரிவு செய்யவும், தனி அறையாக இருப்பின் நல்லது. தெரிவு செய்யும் இடம் துப்பரவு, காற்றோட்டம், வெளிச்சம் என்பவற்றுடன் நுளம்பு, பூச்சிகள் அற்ற இடமாக இருத்தல் அவசியம். குழந்தைக்குரிய தொட்டில், நுளம்புவலை என்பன வைத்திருப்பது நல்லது.

அத்துடன் குழந்தையின் உளவிருத்தியை தூண்டக்கூடிய விளையாட்டுப் பொருள்களை குழந்தை பார்க்கக் கூடியதாக வைத்திருங்கள். இவை பல்வேறுபட்ட சத்தங்கள், வடிவங்கள், நிறங்கள் கொண்டிருத்தல் சிறந்தது.

உதாரணமாக கிலுகிலுப்பை, சாவிகொடுத்து சுற்றக்கூடிய பம்பரம் போன்றவை.

6 வைத்தியசாலை செல்லும் போது எடுத்துச்செல்ல வேண்டிய பொருள்கள்

உங்களுக்கு அதி முக்கியமானவை

உங்கள் வைத்திய குறிப்பேடுகள்	
சுத்தமான மெல்லிய பருத்தி சேலைகள்/வேட்டிகள்	02
பருத்தியாலான பெட்ஜக்கற்	03
பருத்தியாலான லுங்கி, பாவாடை	03
துவாய், படுக்கை விரிப்பு	02
சவர்க்காரம், சீப்பு, பவுடர்	01
சுடுதண்ணீர் போத்தல்	01
நீரருந்தும் கோப்பை, சாப்பிடும் கோப்பை, கரண்டி	01
பெரிய கோப்பை (கழுவுவதற்கு)	01
சீனி, கோப்பி, பால்மா	தேவையான அளவு
றபர் பாதணிகள்	01

உங்களுக்கு மேலதிகமானவை

பஞ்சுத் துணி(கோட்டெக்ஸ்)	02 பக்கற்
நீளமான கவுண்	02
தலையணை/தலையணை உறை	02
வெள்ளை பெட்ஜக்கற், பாவாடை *(சத்திர சிகிச்சையாயின்)*	01

குழந்தைகளுக்கு அதிமுக்கியமானவை

சுத்தமான பருத்தியாலான துணியில் தைத்த கட்டும் துணிகள் (நப்கின்) 18x18	06
மெல்லிய சுத்தமான பருத்தியிலான துணியில் தைத்த சட்டைகள்	06
மென்மையான பருத்தி துவாய்	01

குழந்தைகளுக்கு மேலதிகமானவை

கம்பளித் துவாய்
கம்பளிச் சட்டை } குளிர் காலத்தில்

இப்பொருட்களை ஒழுங்காக சூட்கேஸ் ஒன்றில் அடுக்கி வைத்திருந்து உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்கு கட்டாயமாக 6 மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுங்கள்

வெளியீடு : *கல்விசார் பொருள்கள் தயாரிப்பு அலகு, சமுதாய மருத்துவத்துறை, யாழ் பல்கலைக்கழகம்*
அனுசரணை: உலக சுகாதார நிறுவனம்
ஜூன் 2006